

# DESCRIPTION DES COURS

## **COURS ADULTE**

### AQUACARDIO

Conditionnement physique aquatique se pratiquant soit en partie peu profonde ou profonde d'une durée de 1 h 25. L'activité vise à augmenter la capacité aérobie avec un long segment cardiovasculaire.

### AQUAFORME

Conditionnement physique aquatique offert en **eau peu profonde** (échauffement, exercices aérobiques, exercices musculaires et étirements). Il n'est pas nécessaire de savoir nager, mais il faut s'attendre à avoir de l'eau jusqu'aux épaules.

### AQUAFORME PRÉNATAL

Activité physique qui consiste à maintenir ou améliorer la condition physique des femmes enceintes. Échauffement et aérobie, exercices spécifiques pour les abdominaux, dorsaux, périnée, pectoraux (muscles sollicités durant la grossesse et l'accouchement), nage et détente. Il n'est pas nécessaire de savoir nager, mais il faut s'attendre à avoir de l'eau jusqu'aux épaules.

### AQUAJOGGING

Conditionnement physique aquatique se pratiquant en **eau profonde** avec une ceinture de flottaison. L'activité vise plus particulièrement à renforcer les membres inférieurs et les muscles du tronc, à améliorer ou maintenir une bonne capacité cardiovasculaire, de la flexibilité et de la coordination. Il est important d'être à l'aise en partie profonde, mais vous n'avez pas à être d'excellents nageurs.

### AQUAMAT

**Combinaisons d'Aquajogging, de Natation CrossFit et de musculation afin de développer sa forme physique ainsi que son équilibre par le biais de matelas flottants (Aquamat). Il est important d'être à l'aise en eau profonde, mais vous n'avez pas à être d'excellents nageurs.**

### AQUAPHYSIQUE

Explorez toutes les possibilités que l'eau peut vous offrir en terme de reconditionnement physique dans une atmosphère conviviale.

### AQUAPOUSSETTE

Un cours pour maman combinant entraînement et plaisir avec votre enfant. Le cours débute avec une quarantaine de minutes d'aquaforme. Durant cette période, votre enfant est à vos côtés dans une poussette flottante et sécuritaire. Par la suite, il y a des activités pour les bébés afin de les initier aux plaisirs de l'eau. Les bébés peuvent commencer les cours dès qu'ils se tiennent la tête, et ce, jusqu'à l'atteinte d'un poids de 35 livres.

## **BAIN LONGUEURS**

S'adresse aux nageurs désirant s'entraîner en corridor avec la possibilité d'avoir des correctifs de nage par le moniteur. 15 ans et plus.

## **NATATION ADULTE DÉBUTANT**

Ce cours s'adresse aux gens ayant une crainte de l'eau. Que ce soit pour développer une aisance dans l'eau, s'initier à la flottaison ou pratiquer l'immersion sous l'eau, les moniteurs vous aideront à relever vos défis! 18 ans et plus.

## **NATATION ADULTE INTERMÉDIAIRE**

Apprenez à nager le crawl, le dos crawlé et la brasse et améliorez vos techniques de nage. Établissez vos propres objectifs et progressez à votre rythme. 18 ans et plus.

## **NATATION ADULTE AVANCÉ**

Perfectionnez vos techniques de nage et initiez-vous à la marinière, au dos élémentaire et le papillon. Doit être en mesure de nager 100 mètres de chaque style : crawl, dos crawlé et brasse. 18 ans et plus.

## **NATATION CROSSFIT**

S'adresse au participant en bonne condition physique qui désire travailler avec intensité élevée à l'aide d'exercices aérobiques et musculaires. Il y a intégration des styles de natation. Il est important d'être à l'aise en eau profonde, mais vous n'avez pas à être d'excellents nageurs.

## **COURS ENFANT**

### **ANIM'EAU**

Anim'eau, est un programme original permettant aux parents et aux jeunes enfants de vivre ensemble des expériences amusantes et éducatives suivant un cheminement sans échec. À partir de 4 mois et jusqu'à l'âge de 5 ans, les bambins, accompagnés d'un parent apprendront, de façon plaisante et progressive, les éléments de base en natation : la sécurité aquatique, les immersions, les flottaisons, la nage et les sauts.

### **RÉCRÉ'EAU**

Ce programme de natation permet à votre enfant d'apprendre à nager tout en s'amusant! En plus des six styles de nage, votre enfant apprendra les rudiments de la plongée en apnée, du plongeon, de la natation de compétition et du water polo. De même, votre enfant se familiarisera avec les techniques de base des premiers soins et du sauvetage en vue de bien se préparer pour la formation Médaille de bronze de la Société de sauvetage. De 6 à 13 ans.